

Lege dich zur Entspannungsübung auf den Rücken. Lege Arme und Beine ein wenig auseinander und fühle, in welchem Abstand sie am besten entspannen können. Schließe die Augen, atme einmal tief ein und langsam aus. Mit dem Ausatmen entferne alles, was dich heute belastet hat.

Es folgt jetzt eine kurze Anspannungsphase. Danach kann sich dein Körper besser entspannen.

Spanne die Beine und Füße jetzt kräftig an, hebe die Füße ein kleines Stück vom Boden hoch. Anspannen, anspannen – und loslassen.

Spanne die Armmuskeln kräftig an, mache Fäuste und hebe die Fäuste ein paar Zentimeter vom Boden ab. Anspannen, anspannen – und locker lassen.

Spanne die Bauchmuskeln an, drücke den unteren Rücken in den Boden. Anspannen, anspannen – und loslassen.

Brustkorb nach oben durchwölben, Rückenmuskeln anspannen. Halten, halten – und locker lassen.

Spanne die Schultern an, ziehe sie zu den Ohren hoch. Anspannen, halten – und loslassen.

Spanne jetzt alle Muskeln im Gesicht an, mache ein ganz runzliges „Zitronengesicht“, das ganze Gesicht zur Nase zusammen ziehen – und loslassen.

Spanne noch einmal den ganzen Körper an, alle Muskeln, strecke Arme und Beine, gib den Kopf in den Nacken, öffne den Mund, strecke die Zunge heraus, reiße die Augen auf – und atme laut mit einem Seufzer entspannend aus.

Rolle den Kopf sanft und entspannt von einer Seite zur anderen, ein, zwei Mal – und lege ihn wieder in der Mitte ab.



*„Wenn du es eilig hast,  
setze dich.“  
Antonius von Padua*